

E.C. Checklist

Bepaal of je emotioneel wordt gehanteerd. Neem tijdens het beantwoorden van de vragen een persoon en een typerende situatie in gedachten. Let op: je kunt uiteraard vaker de vragen beantwoorden met anderen personen in de hoofdrol! Wees eerlijk tegen jezelf. Ga niet de situatie mooier of erger maken dan deze in werkelijkheid was (of nog steeds is).

Naam:

Datum:

<i>Checkvraag</i>	<i>Ja</i>	<i>Nee</i>
1. Dreigt de ander je het leven zuur te maken als je niet doet wat hij/zij zegt dat je moet doen (of verwacht dat je doet)?		
2. Dreigt de ander met het beëindigen van de relatie? (Relatie in de breedste zin van het woord, liefdesrelatie, vriendschap, werkrelatie et cetera)		
3. Dreigt de ander op een (in)directe manier met dat hij/zij psychisch of lichamelijk letsel zullen oplopen als je niet dat doet wat hij/zij van je verwacht?		
4. Gaat de ander er automatisch vanuit dat je wel toe zult geven aan zijn/haar wensen of verwachtingen?		
5. Negeert de ander, bijna als vanzelfsprekend, jouw verlangens en gevoelens?		
6. Doet de ander vaker grote beloften, die hij/zij vervolgens maar zelden nakomt?		
7. Schildert de ander je af als slecht, onverschillig, egoïstisch of ongevoelig als je niet aan de wensen of verwachtingen van hem/haar voldoet?		
8. Krijg je veel waardering als je voldoet aan de wensen en/of verwachtingen van de ander; en wordt die waardering direct ook weer ingetrokken als je stopt met het bevredigen van de wensen en/of verwachtingen?		
9. Gebruikt de ander geld (of andere materiële goederen) om zijn/haar zin door te drijven?		

Vragenlijst is gebaseerd op de teksten Susan Forward.
Heb meer dan 1 vragen met 'ja' beantwoord, dan weet je dat je emotioneel wordt gehanteerd.

Chanteur-typen

Achterhaal wat voor een chanteurtype je bent. Geef daarom eerlijk aan of je het eens of oneens bent met de bewering. Volg, tot slot, de instructies op die onderaan de vragenlijst staan vermeld.

Vragen:	Eens	On-eens	Code
1. Ik kan erg charmant zijn als ik mijn zin wil doordrijven.			5
2. Als ik mijn zin niet krijg, heb ik de neiging om te vertellen dat mij van alles is aangedaan (in het verleden).			4
3. Als ik mijn zin niet krijg kan ik boos worden of zelfs agressief (hoeft niet gewelddadig te zijn).			1
4. Als ik mijn zin niet krijg, heb ik de neiging om te gaan zwijgen.			2
5. Als ik mijn zin niet krijg, dreig ik wel eens met dat wat mij allemaal kan gebeuren. Bijvoorbeeld: wat voor zin heeft mijn leven dan nog. Of: ik kan net zo goed mij bezatten en hopen dat ik wordt opgepakt.			3
6. Ik weet dat ik mijn zin (meestal) krijg, als ik een slachtoffer-rol speel.			3
7. Als ik mijn zin niet krijg, kan ik de ander kleineren in gezelschappen.			1
8. Ik weet dat ik mijn zin krijg als ik beloften maak en nieuwe vooruitzichten voor de ander creer.			5
9. Als ik mijn zin niet krijg, dan wordt ik passief. Ik doe dan niets meer. Hierdoor ervaart de ander hoe het is om er alleen voor te staan. Meestal krijg ik dan alsnog mijn zin.			2
10. Als ik niet mijn zin krijg, ben ik het slachtoffer van de situatie en niet de ander!			3
11. Als ik niet mijn zin krijg, heb ik de neiging om zakelijke belangen van de ander te verpesten, te verzieken of om deze af te nemen.			1

Chantageur-typen

Vragen:	Eens	On-eens	Code
12. Ik kan een verleider zijn als ik mijn wensen/verwachtingen wil realiseren.			5
13. Als ik mijn zin niet krijg, zal ik dreigementen uiten aan het adres van de ander.			1
14. Als ik mij 'kwetsbaar' opstel ten opzichte van de ander, dan heb ik een goede kans dat ik mijn zin krijg.			3
15. Als ik mijn zin niet krijg, kan ik mij ontpoppen als een slachtoffer.			4
16. Ik weet dat als ik zwijg, de ander uiteindelijk wel toe zal geven aan mijn wensen.			2
17. Als ik mijn zin niet krijg, heb ik de neiging om op de ander in te praten en hem/haar duidelijk te maken dat hij/zij niets goeds doet (of waardeloos is).			1
18. Ik weet dat ik mijn zin niet krijg als ik dreigementen uit. Daarom geef aan hoe mooi het allemaal kan zijn, als ik mijn zin krijg.			5
19. Als ik niet mijn zin krijg, dan dwingt de ander mij wel in de hoek. Zoals je weet kan een kat in het nauw rare sprongen maken, maar ik kan hiervoor dan niet de verantwoordelijkheid nemen. Ik zou het ook liever anders zien.			3
20. Als ik niet mijn zin krijg, negeer ik de ander alsof hij/zij niet bestaat.			2
21. Als ik niet mijn zin krijg, probeer ik schuldgevoelens bij de ander op te roepen.			4
22. Ik weet dat ik mijn zin krijg, als ik een onweerstaanbare 'wortel' voor de neus van de ander laat bungelen.			5

Chanteur-typen

Vragen:	Eens	On-eens	Code
23. Als ik in de problemen kom omdat de ander niet mijn zin geeft, dan maak ik de ander hiervoor verantwoordelijk.			4
24. Als ik niet mijn zin krijg, ben ik ontoegankelijk en onbereikbaar voor de ander.			2
25. Als ik niet mijn zin krijg, dan voel ik mij gemakkelijk in de steek gelaten, ongelukkig, te kort gedaan of ziek.			4

Instructies:

1. Schrijf op een vel papier op hoe vaak je 'eens' was met een bewering.
2. Schrijf op hoe vaak je een bepaalde code hebt gescoord. Bijvoorbeeld: 3 x code 4.
3. Iedere code correspondeert met een specifiek chanteurtype. Zie hiervoor ook de volgende bladzijde.
4. Heb je drie keer een bepaalde code gescoord, dan heb je een sterke neiging naar dit chanteurtype.
5. Heb je vier of vijf keer een bepaalde code gescoord, dan is het chanteurtype op jou van toepassing.
6. Bespreek de uitkomst met groepsleden.

ChantEUR-typEs

1. **De actieve bestraffer:** dit type chanteur is rechtstreeks in het uiten van de dreigementen ten opzichte van de ander. De uitdrukkingwijze is veelal agressief van aard. Het slachtoffer is dan ook bang dat de chanteur zijn (fysieke) dreigementen waar maakt. Kenmerkend voor de actieve bestraffer is de neiging om de ander te kleineren in gezelschappen, belangrijke zaken afnemen of kapot maken van het slachtoffer, belangrijke contacten van het slachtoffer verzieken, inpraten op het slachtoffer dat hij waardeloos is en niets goed doet.
2. **De passieve bestraffer:** de chanteur bestraft de ander op een indirecte wijze voor het niet inwilligen van de eis. Een geliefd wapen van de passieve bestraffer is het zwijgen. Soms weken lang niets zeggen, totdat het slachtoffer toegeeft. Een ander wapen is het 'niets doen'. Het doel is het slachtoffer te laten ervaren hoe het is om er volledig alleen voor te staan. Kenmerkend voor de passieve chanteur is een harde opstelling ten opzichte van het slachtoffer, het negeren van het slachtoffer alsof hij niet bestaat, het onbereikbaar en ontoegankelijk zijn voor het slachtoffer, het slachtoffer verantwoordelijk maken voor zijn gevoelens.
3. **De zelfbestraffer:** de chanteur dreigt met zichzelf iets aan te doen, als de persoon niet zijn eis inwilligt. Het betreft hier doorgaans een destructieve dreiging van fysieke aard, bijvoorbeeld: "Wat voor zin heeft het leven nog, als we niet bij elkaar zijn." Kenmerkend voor de zelfbestraffer is dat hij zich gedraagt als een slachtoffer. De chanteur wordt iets aangedaan, waardoor hij wordt 'gedwongen om op een bepaalde wijze te handelen die hij zelf ook liever niet wil.'
4. **Het slachtoffer:** dit type dreigt niet met zichzelf iets aan te doen, maar vertelt zijn slachtoffer dat hem al van alles is aangedaan. Door wie? Door het slachtoffer, uiteraard. De chanteur voelt zich in de steek gelaten, ziek, ongelukkig, eenzaam, te kort gedaan et cetera en dat was allemaal niet gebeurt als... (vul maar in!) Kenmerkend voor dit type is dat de ander verantwoordelijk wordt gemaakt voor de persoonlijke ellende van de chanteur. Hierdoor probeert de chanteur vooral schuldgevoelens bij zijn slachtoffer op te roepen.
5. **De verleider:** een bijzondere chanteur is de verleider. Hij probeert zijn zin niet door te drijven door middel van dreigementen, maar met prachtige beloften en nieuwe vooruitzichten voor het slachtoffer. Kenmerkend voor dit type is dan ook dat hij het slachtoffer een wortel voor de neus houdt, die te aantrekkelijk is om te weerstaan.

Slachtoffer-typen

Achterhaal wat voor een slachtoffertype je bent. Geef daarom eerlijk aan of je het eens of oneens bent met de bewering. Volg, tot slot, de instructies op die onderaan de vragenlijst staan vermeld.

Vragen:	Eens	On-eens	Code
1. Ik ben meestal vastbesloten om niet toe te geven aan de chanteur.			2
2. Ik gaf meestal twifelen of de chanteur feitelijk niet gelijk heeft, dat het contact kan worden verbeterd.			4
3. Ik weet dat ik het nooit goed kan doen. Als ik toegeef dan krijg ik last van mijn geweten. Als ik niet toegeef dan krijg ik te maken met de agressie van de chanteur.			1
4. Ik trap er iedere keer weer in. Ik ben te goedgelovig!			5
5. Ik geef vaker toe, omdat ik mij verantwoordelijk voel voor de chanteur.			3
Ik wil niet toegeven aan de chanteur en ik realiseer me dat ik hierdoor hyperactief of juist passief wordt.			2
Als ik niet toegeef aan de chanteur, gaat mijn geweten knagen. Misschien heeft hij/zij toch wel gelijk.			4
Ik wil niet toegeven aan de chanteur, maar ik ben wel bang voor zijn boosheid.			1
Ik vertrouw de chanteur keer op keer op zijn/haar woord en wordt telkens weer teleurgesteld.			5
Ik geef vaker toe omdat ik mij zorgen maak over het welzijn van de chanteur.			3

Slachtoffer-typen

Instructies:

1. Schrijf op een vel papier op hoe vaak je 'eens' was met een bewering.
2. Schrijf op hoe vaak je een bepaalde code hebt gescoord. Bijvoorbeeld: 3 x code 4.
3. Iedere code correspondeert met een specifiek slachtoffertype.
4. Heb je een keer een bepaalde code gescoord, dan heb je een sterke neiging naar dit chanteurtype.
5. Heb je twee keer een bepaalde code gescoord, dan is het chanteurtype op jou van toepassing.
6. Bespreek de uitkomst met groepsleden.

De codes:

1. **Het actieve slachtoffer:** je hoort bij het chanteurtype *de actieve bestraffer*. Kenmerkend van het slachtoffer is dat hij het nooit goed doet. Als hij toegeeft aan de chanteur, dan krijgt hij te maken met gewetenswroeging. Als hij zich verzet, krijgt hij te maken met de agressie van de chanteur.
2. **Het passieve slachtoffer:** je hoort bij het chanteurtype *de passieve bestraffer*. Kenmerkend voor het slachtoffer is een vastbeslotenheid om niet toe te geven aan de chanteur, wat uitmondt in hyperactief of uitermate passief gedrag.
3. **Het verantwoordelijke slachtoffer:** je hoort bij het chanteurtype *de zelfbestraffer*. Kenmerkend voor het slachtoffer is dat de persoon zich verantwoordelijk voelt voor het welzijn van de ander.
4. **De dader:** je hoort bij het chanteurtype *het slachtoffer*. Kenmerkend voor het slachtoffer is het twijfelen aan zichzelf en het overtuigen van zichzelf dat het contact met de chanteur inderdaad wel verbeterd kan worden. Het geweten gaat knagen!
5. **Het kind:** je hoort bij het chanteurtype *de verleider*. Kenmerkend voor het slachtoffer is de goedgelovigheid waarmee de chanteur iedere keer weer wordt geloofd.

Het proces

1. De eis

2. Het verzet

3. De druk

4. Dreigementen

5. Toegankelijkheid

6. De herhaling